DICAS

1. DECIDA NÃO FUMAR MAIS.

TOME A DECISÃO
AGORA !

A SAÚDE NÃO TEM
PREÇO!

SÓ DAMOS VALOR A
SAÚDE QUANDO A
PERDEMOS!

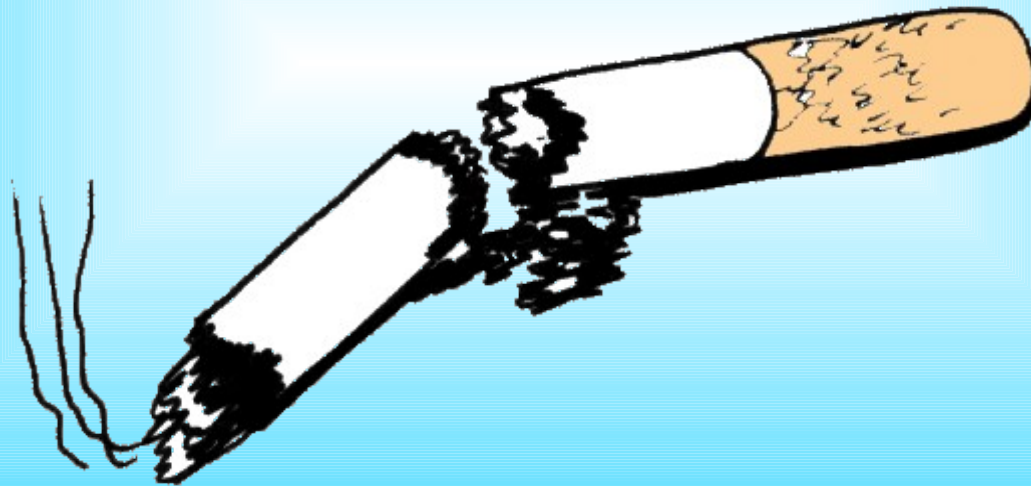
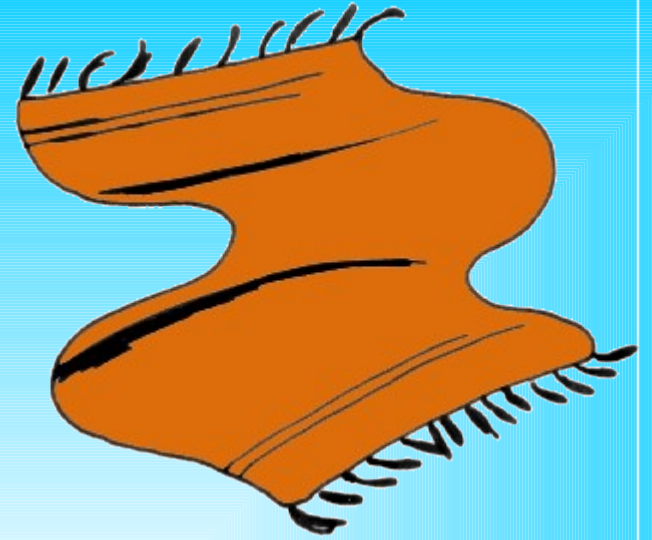
A VIDA NÃO TEM PREÇO!

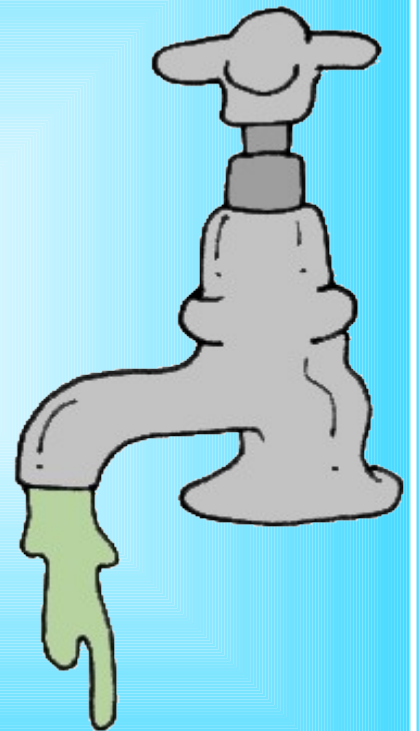
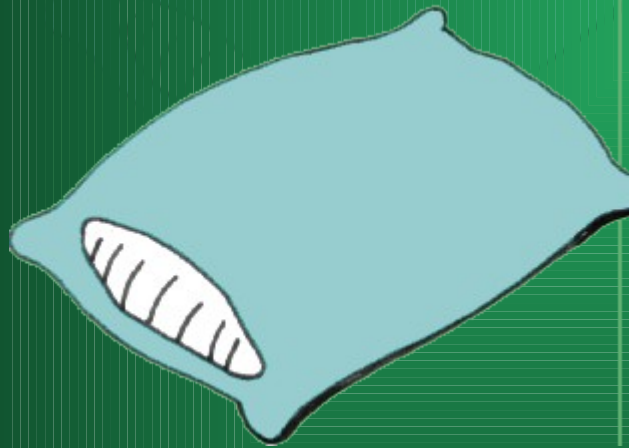
2. REPITA:

DECIDI DEIXAR DE FUMAR !

"QUERER É PODER !"

3. CONTE AOS OUTROS SUA DECISÃO

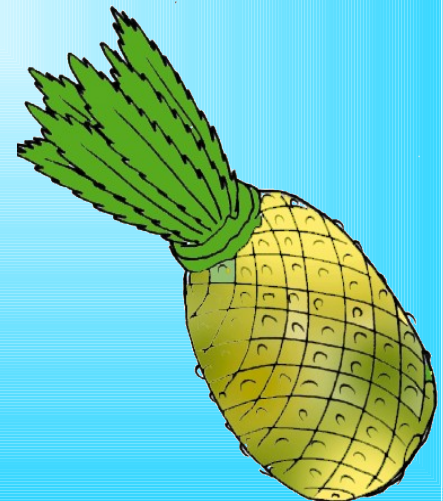
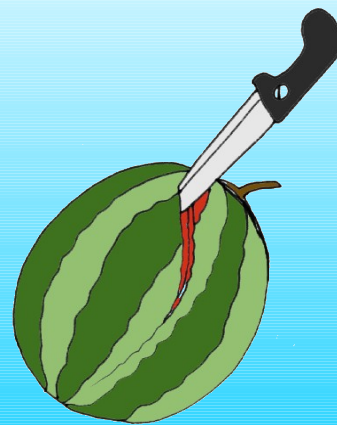
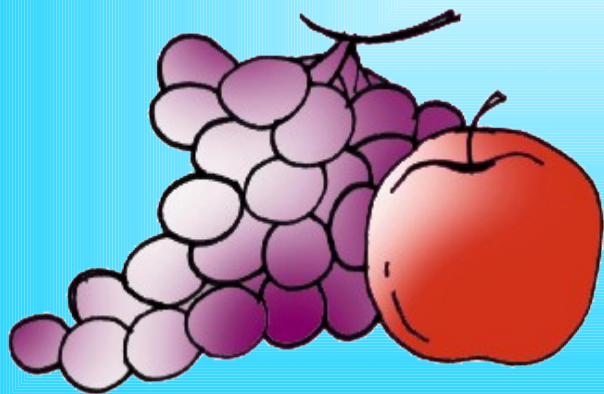
4. LANCE FORA TODO TIPO DE CIGARRO

5. BANHO PELA MANHÃ E ANTES DO REPOUSO

6. APÓS O BANHO FAZER FRICÇÃO COM UMA TOALHA SOBRE O CORPO.

7. USAR ÁGUA EM ABUNDÂNCIA

8. DORMIR OITO HORAS POR NOITE.

9. ADOTE HÁBITOS SUBSTITUTIVOS

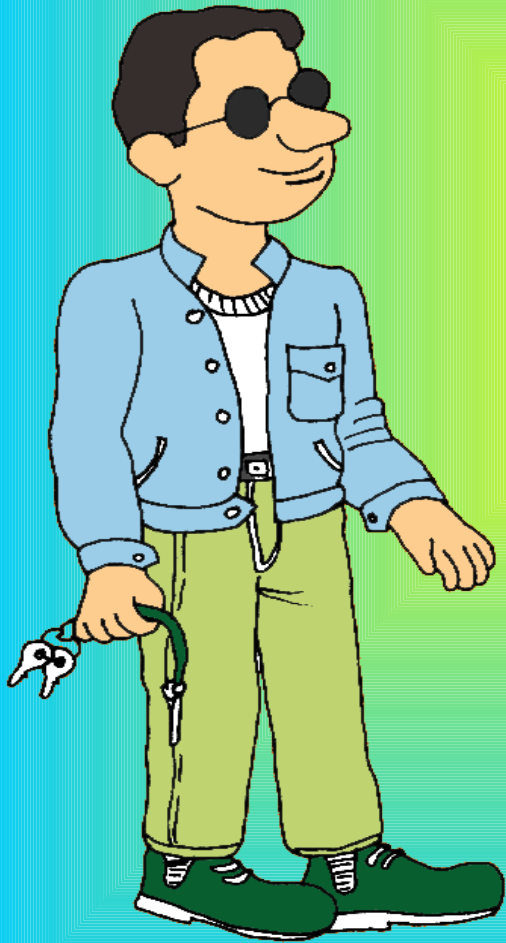
10. DESCONSIDERE OS SINTOMAS INICIAIS

11. TOMAR SUCOS NATURAIS.

12. COMER FRUTAS EM ABUNDÂNCIA.

12. COMER FRUTAS EM ABUNDÂNCIA.

13. DEIXAR ENTRAR AR PURO AO DORMIR

14. EVITAR: CAFÉ, CHÁ MATE, CONDIMENTOS E FRITURAS

15. TROCAR ROUPAS INTERNAS PELA MANHÃ E A NOITE.

16. AO SENTIR O DESEJO DE FUMAR :

ÁGUA

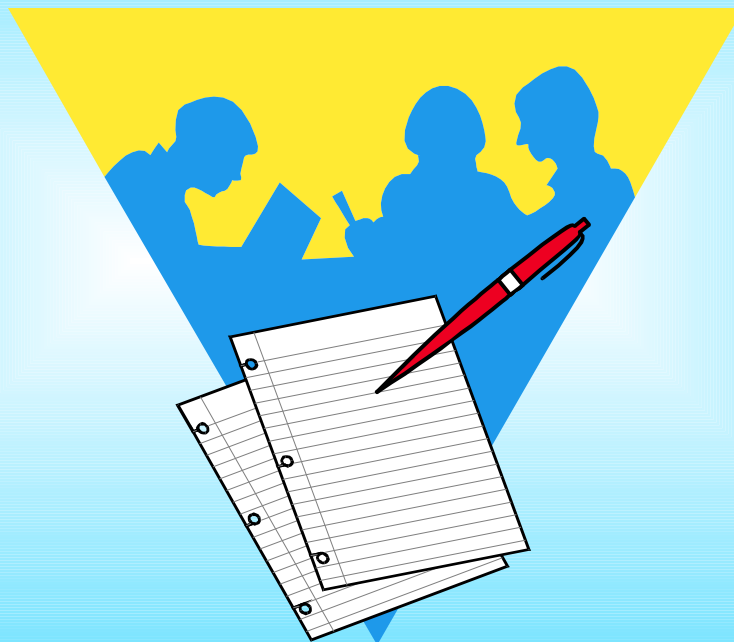
SUCO

CRAVO

FRUTA

MARACUJÁ

17. EVITE ESTAR PRÓXIMO DE QUEM FUMA.

19. NÃO PERCA NENHUMA AULA

19. FAÇA EXERCÍCIOS FÍSICOS.

21. CONFIE EM DEUS.
GEISLER